

16.02.2017

VHS: Mentales Aktivierungs-Training (MAT)

Das Mentale Aktivierungs-Training (MAT) ist ein Gehirntraining, durch das die Grundfunktionen der Hirnleistung verbessert werden sollen. Mit gezielten schriftlichen, geistigen und körperlichen Übungen und regelmäßigem Training können ein erhöhtes Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit, schnellere Informationsverarbeitung und ein verbessertes Gedächtnis erzielt werden. Die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen bietet ab Montag, 20. Februar 2017, um 14.30 Uhr in Raum 111 einen Kurs "Mentales Aktivierungs-Training (MAT)" an. Dieser richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die ihr Gehirn trainieren und somit auch ihre geistige Fitness verbessern wollen. Mitzubringen sind ein Block und ein Stift und ein eigenes Getränk. Der Kurs findet an drei Nachmittagen statt. Die Gebühr beträgt 63 Euro plus drei Euro für das Skript. Weitere Informationen zum Kurs gibt es unter Telefon 0621 504-2017.

Anmelden können sich Frauen und Männer an der VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder unter www.vhs-lu.de im Internet.